

PENGARUH SENAM DISMENORE TERHADAP NYERI HAID PADA MAHASISWI TINGKAT I PRODI KEBIDANAN STIKES WILLIAM BOOTH SURABAYA

Rizky Amalia* Hendro Djoko**

** Email: hendrodjokothajono@yahoo.co.id

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan gangguan menstruasi yang sering muncul pada remaja perempuan. Beberapa remaja perempuan mengungkapkan ketika menstruasi mengalami nyeri haid, dan kondisi tersebut mengganggu aktivitasnya. Senam dismenore adalah aktivitas fisik berupa gerakan – gerakan yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid. Desain yang digunakan yaitu *pra - eksperimen (one group pre – post test design)*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat I prodi kebidanan Stikes William Booth Surabaya yang mengalami nyeri haid sejumlah 27 responden, sampel penelitian sebanyak 27 responden, menggunakan teknik *non – probability sampling (total sampling)*. *Variabel independent* dalam penelitian yaitu senam dismenore dan *variabel dependent*-nya nyeri haid. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan, sebelum dilakukan senam dismenore sebanyak 18 responden (67%) mengalami nyeri haid dengan skala ringan dan setelah dilakukan senam dismenore sebanyak 19 responden (70%) tidak mengalami nyeri haid. Hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan adanya pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid dengan tingkat signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Senam dismenore dapat meningkatkan aliran darah lokal pada daerah pelvis dan meningkatkan kadar hormon endorfin yang dapat membantu menurunkan intensitas skala nyeri haid. Diharapkan senam dismenore dapat menjadi metode alternatif untuk mengatasi nyeri haid dan responden dapat melakukan senam dismenore secara mandiri sesuai dengan prosedur untuk membantu mengurangi nyeri haid yang dirasakan.

Kata Kunci : Mahasiswa, Nyeri Haid, Senam Dismenore.

ABSTRACT

Pain during The pain during menstruation is an menstrual disorders that often appeared in adolescent girls. Some adolescent girls said that when menstruation experiencing menstrual pain, and the condition disrupt their activities. Dysmenorrheal exercise is physical activity in the form of movements that can be used to reducing pain during menstruation. The purpose of this study is to determine the effect of dysmenorrhea exercise against menstrual pain. Design used pre – experiment (one group pre – post test) design. The population study is all first grade Midwifery students of Stikes William Booth Surabaya who experience menstrual pain, with amount of 27 respondents and amount of samples are 27 respondents, used the technique of non-probability sampling (total sampling). The independent's variable in this study is dysmenorrheal exercise and the dependent's variable is menstruation pain. Data collecting used questionnaires and observation sheets. Result from the study showed before dysmenorrhea exercise as much as 18 respondents (67%) experienced mild menstrual pain and after dysmenorrheal exercise, 19 respondents (70%) did not experience menstrual pain. Wilcoxon statistical test result indicated the presence of dysmenorrheal exercise against menstrual pain with a significant level of 0,000 ($p < 0,05$). Dysmenorrheal exercise can increasing local blood stream and rising level of endorphine hormone so it's can be reducing intensity level of pain. Dysmenorrheal exercise can be an alternative method to cope with menstrual pain and dysmenorrhea respondent can be do the exercise independently according with procedures to help reduce menstrual pain.

Keywords: Midwifery Student, Dysmenorrhea, Dysmenorrheal Exercise

PENDAHULUAN

Kehidupan memiliki proses pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui oleh setiap manusia, baik laki – laki ataupun perempuan. Proses tumbuh dan kembang memiliki beberapa tahapan, salah satunya adalah masa remaja. Pada masa remaja proses tumbuh kembang ditandai dengan kematangan dari fungsi alat reproduksi. Pada remaja perempuan, kematangan dari organ reproduksi ditandai dengan datangnya menstruasi (menarche). Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina (Kumalasari, 2012). Pada saat menstruasi banyak remaja perempuan yang mengeluhkan adanya gangguan atau masalah pada proses menstruasinya. Gangguan – gangguan yang sering dirasakan oleh remaja perempuan pada saat menstruasi antara lain: gejala pra-menstruasi seperti (payudara terasa tegang, gelisah hingga gangguan emosional), siklus menstruasi yang tidak teratur, perdarahan yang abnormal, dan nyeri perut. Dari beberapa gangguan menstruasi tersebut masalah yang paling sering muncul pada remaja perempuan adalah nyeri perut saat menstruasi atau sering disebut dengan dismenore.

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter (Anurogo, 2011). Dismenore adalah kondisi ketika menstruasi terasa sangat menyakitkan yang terjadi karena kontraksi pada rahim. Banyak kaum perempuan mengalami nyeri haid dengan berbagai gejala yang berbeda satu sama lain mulai dari nyeri ringan sampai dengan nyeri berat. Mereka juga berpendapat bahwa nyeri haid mengganggu aktivitas mereka dan membuat mereka tidak nyaman untuk melakukan aktivitas. Dalam mengatasi nyeri haid masih banyak juga perempuan yang hanya melakukan istirahat tidur atau menggunakan obat untuk mengatasi nyeri haid yang dialaminya, hal ini disebabkan oleh banyaknya kaum perempuan yang belum mengetahui dan perlu mendapatkan bantuan mengenai cara alami dan sehat untuk mengatasi dan mencegah nyeri haid.

Olahraga secara teratur dipercaya dapat bermanfaat untuk membantu mengurangi dismenore karena akan memicu

keluarnya hormone endorphin yang dinilai sebagai pembunuh alamiah untuk rasa nyeri. Salah satu olahraga yang dapat membantu mengatasi nyeri haid adalah senam dismenore yaitu Suatu rangkaian gerakan secara dinamis yang dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri saat menstruasi pada wanita. Sementara di lain sisi, aktivitas olahraga pada kaum perempuan sampai saat ini juga masih rendah, banyak dari mereka yang jarang atau bahkan tidak pernah melakukan olahraga. Kaum perempuan juga banyak yang masih tidak mengetahui tentang fungsi dari olahraga pada saat pra menstruasi dan atau menstruasi yang dapat membantu mereka dalam mengatasi nyeri menstruasi. Studi pendahuluan pada mahasiswi tingkat I prodi kebidanan Stikes William Booth Surabaya, ketika sedang mengalami nyeri menstruasi beberapa diantaranya mengatakan tidak pernah melakukan olahraga dan hanya melakukan olahraga satu kali dalam seminggu yaitu pada saat ekstrakurikuler senam dikampus. Hingga saat ini masih banyak mahasiswi yang belum mengetahui manfaat dari senam dismenore dalam menurunkan nyeri saat menstruasi.

Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenore) di dunia sangat besar, rata – rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore. Menurut data dari WHO, 2010 didapatkan angka kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore dengan 10 – 15% mengalami dismenore berat. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Di Jawa Timur jumlah remaja putri reproduktif yaitu yang berusia 10 – 24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa, sedangkan yang mengalami dismenore dan datang ke bagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010). Di Surabaya didapatkan 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita dismenore datang ke bagian kebidanan (Harunriyanto, 2008). Masalah dismenore setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60 – 85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor (Suparto, 2011).

Penyebab dari nyeri haid atau dismenore dibagi menjadi dua sesuai dengan jenis dismenore, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer disebabkan oleh kontraksi dari miometrium yang diinduksi oleh prostaglandin tanpa adanya kelainan patologis dari pelvis. Pada remaja dengan dismenore primer akan dijumpai peningkatan produksi prostaglandin oleh endometrium. Pelepasan prostaglandin terbanyak selama menstruasi didapati pada 48 jam pertama dan berhubungan dengan beratnya gejala yang terjadi. Beberapa faktor resiko yang berhubungan dengan beratnya gejala dismenore adalah usia yang lebih muda saat terjadinya menarche, periode menstruasi yang lebih lama, banyaknya darah yang keluar selama menstruasi, perokok, riwayat keluarga dengan dismenore, obesitas dan penggunaan alkohol juga dihubungkan dengan terjadinya dismenore primer. Sedangkan penyebab dari dismenore sekunder dikaitkan dengan penyakit yang mendasari atau kelainan structural baik di dalam atau di luar rahim, endometriosis (radang selaput rahim), dan jaringan dibuang melalui leher rahim yang sempit, kista ovarium, infeksi rahim, penyakit panggul, serta *intrauterine device* (Anurogo, 2011).

Nyeri pada saat menstruasi atau dismenore disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, dimana saat menstruasi lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan digantikan oleh senyawa baru yang disebut prostaglandin. Senyawa prostaglandin ini menyebabkan otot – otot rahim berkontraksi. Pada saat kontraksi otot – otot rahim, suplai darah ke endometrium menyempit (vasokonstriksi) proses inilah yang menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. Banyak perempuan berpendapat bahwa nyeri haid mengganggu aktivitas mereka dan membuat mereka tidak nyaman untuk melakukan aktivitas. Menurut Suparto (2011) Dismenore dapat menghambat aktivitas remaja yang berdampak pada penurunan prestasi remaja disekolah karena ketidakhadirannya dalam proses pembelajaran (Ismarozzi, 2015). Masalah dismenore setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60 – 85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Masih banyak pula dari kaum perempuan yang tidak

mengetahui cara untuk mengatasi nyeri haid yang mereka rasakan.

Kebanyakan dari kaum perempuan tidak melakukan tindakan apapun untuk mengatasi nyeri haid mereka, mereka terkadang hanya menggunakan cara istirahat dan tidur untuk mengatasi nyeri mereka atau dengan cara mengkonsumsi obat – obatan. Ketika nyeri haid dibiarkan saja dan hanya diatasi dengan cara istirahat tidur maka hal tersebut dapat mengganggu aktivitas harian para perempuan dan membuat pekerjaan mereka harus tertinggalkan, bagi mahasiswi hal tersebut dapat membuat konsentrasi pada saat proses perkuliahan mereka menjadi tidak fokus atau bahkan mereka harus izin untuk tidak mengikuti proses perkuliahan. Mengkonsumsi obat – obatan untuk mengatasi nyeri haid akan membuat ketergantungan obat dalam jangka panjang, menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, dan yang paling parah adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat – obatan (Anurogo, 2011). Saat penelitian dilakukan, mahasiswi tingkat 1 Prodi D-III Kebidanan mengatakan tidak pernah mendengar atau melakukan teknik senam dismenore.

Berdasarkan masalah diatas, maka kasus dismenore sebaiknya dapat dicegah dan diatasi dengan berbagai macam cara, antara lain secara farmakologis dan non-farmakologis. Secara farmakologis nyeri haid dapat diatasi dengan obat golongan analgesik seperti asetaminofen, diklofenak dan ketoprofen serta golongan inhibitor prostaglandin seperti aspirin dan ibuprofen. Sedangkan secara non farmakologis nyeri haid dapat diatasi dengan cara kompres hangat secara local pada abdomen bawah, peningkatan asupan cairan, aktivitas sesuai toleransi. Selain cara non-farmakologis diatas, adapula cara lain yang dapat mengatasi nyeri haid yaitu salah satunya dengan olahraga secara teratur (Kumalasari, 2012). Olahraga secara teratur dipercaya dapat bermanfaat untuk membantu mengurangi dismenore karena akan memicu keluarnya hormone endorphin yang dinilai sebagai pembunuh alamiah untuk rasa nyeri. Salah satu olahraga yang dapat membantu mengatasi nyeri haid adalah senam dismenore yaitu suatu rangkaian gerakan secara dinamis yang dilakukan untuk

mengurangi keluhan nyeri saat menstruasi pada wanita. Nyeri menstruasi disebabkan oleh banyak faktor, dua diantaranya adalah emosi yang tidak stabil serta peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan terjadinya kontraksi lapisan otot polos uterus yang tidak terkoordinasi. Pada saat senam tubuh menghasilkan hormone endorphin yang dapat memberikan efek penenang serta dapat membantu melemaskan otot – otot yang sedang berkontraksi secara berlebihan. Diperkirakan bahwa senam dapat membantu dalam mengatasi nyeri menstruasi. Olahraga dalam bentuk senam selain mudah dilakukan oleh semua orang juga dapat membantu agar tubuh menjadi sehat. Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti ingin mengetahui sejauh mana pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi yang mengalami dismenore di prodi kebidanan tingkat I Stikes William Booth Surabaya.

METODE

Desain Penelitian ini adalah bersifat pra-experimental (*one-group pre-post test design*) dengan sampel adalah seluruh mahasiswi tingkat 1 prodi kebidanan Stikes William Booth Surabaya yang mengalami nyeri haid sejumlah 27 orang. Pengumpulan data dengan memberikan lembar kuesioner (data demografi) dan mengisi lembar observasi (nyeri haid), senam dysmenore dilakukan 5-7 hari sebelum menstruasi. Pelaksanaan senam dilakukan bersama dengan peneliti di laboratorium Stikes William Booth Surabaya. Data diambil pada Maret-April 2016, sedangkan untuk analisa data menggunakan bantuan program komputer SPSS.

HASIL

Data penelitian meliputi data umum dan khusus yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekwensi, sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Prodi Kebidanan Stikes William Booth Surabaya Maret-April 2016

Usia	Frekwensi	%
17-18 tahun	11	41
19-20 tahun	13	48
> 20 tahun	3	11
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel diatas, distribusi responden sebagian besar berusia 19-20 tahun sebanyak 13 orang (48%) responden.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan Di Prodi Kebidanan Stikes William Booth Maret-April 2016

Berat Badan	Frekwensi	%
Ideal	6	22
Normal	20	74
Obesitas	1	4
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar responden memiliki berat badan normal sebanyak 20 orang (74%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Menarche Di Prodi Kebidanan Stikes William Booth Maret-April 2016

Usia Menarche	Frekwensi	%
10-11 tahun	4	15
12-16 tahun	23	85
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 – 16 tahun yaitu sebanyak 23 orang (85%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi Di Prodi Kebidanan Stikes William Booth Maret-April 2016

Lama Menstruasi	Frekwensi	%
3-4 hari	15	56
5-7 hari	12	44
> 7 hari	0	0
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel diatas, sebagian responden lama menstruasinya 3-4 hari sebanyak 15 orang (56%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga Di Prodi Kebidanan Stikes William Booth Maret-April 2016

Kebiasaan Olahraga	Frekwensi	%
Seminggu/sebulan sekali	14	52
Tidak pernah	13	48
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel diatas, sebagian responden melakukan olahraga seminggu/sebulan sekali sebanyak 14 orang (52%).

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Stres Di Prodi Kebidanan Stikes William Booth Maret-April 2016

Riwayat Stres	Frekwensi	%
Ya	5	19
Kadang/Jarang	16	59
Tidak	6	22
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar responden kadang/jarang mengalami stress kopi sebanyak 16 orang (59%).

Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Dysmenore Di Prodi Kebidanan Stikes William Booth Maret-April 2016

Riwayat Dysmenore	Frekwensi	%
Ibu	19	70
Kakak	7	26
Adik	1	4
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar responden memiliki riwayat menstruasi dari ibu sebanyak 19 orang (70%).

Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Keteraturan Menstruasi Di Prodi Kebidanan Stikes William Booth Maret-April 2016

Keteraturan	Frekwensi	%
Ya	24	89
Tidak	3	11
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar responden mengalami menstruasi yang teratur sebanyak 24 orang (89%).

Tabel 9. Distribusi Skala Nyeri Haid Responden Sebelum Dilakukan Senam Dismenore Prodi Kebidanan Stikes William Booth Maret-April 2016

Kategori	Frekwensi	%
Tidak nyeri (0)	0	0
Nyeri ringan (1-3)	18	67
Nyeri sedang (4-6)	8	29
Nyeri berat (7-9)	1	4
Nyeri sangat berat (10)	0	0
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 18 orang (67%).

Tabel 10. Distribusi Skala Nyeri Haid Responden Sesudah Dilakukan Senam Dismenore Prodi Kebidanan Stikes William Booth Maret-April 2016

Kategori	Frekwensi	%
Tidak nyeri (0)	19	70
Nyeri ringan (1-3)	6	22
Nyeri sedang (4-6)	2	8
Nyeri berat (7-9)	0	0
Nyeri sangat berat (10)	0	0
Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden tidak mengalami nyeri menstruasi sebanyak 19 orang (70%)

Tabel 11. Distribusi Skala Nyeri Haid Responden Sesudah Dilakukan Senam Dismenore Prodi Kebidanan Stikes William Booth Maret–April 2016

	Pre	%	Post	%
Pelaksanaan Skala nyeri				
Tidak nyeri	0	0	19	70
Nyeri ringan	18	67	6	22
Nyeri sedang	8	29	2	8
Nyeri berat	1	4	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Jumlah	27	100	27	100

Hasil uji statistic Wilcoxon: P= 0,000

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden tidak mengalami nyeri menstruasi sebanyak 19 orang (70%)

PEMBAHASAN

Identifikasi nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore

Berdasarkan tabel 9, pengukuran skala nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore pada responden menunjukkan sebagian besar skala nyeri haid termasuk kategori nyeri ringan sebanyak 18 orang (67%). Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram (pada) rahim dan terjadi selama menstruasi (Kumalasari, 2012). Penyebab terjadinya nyeri haid berdasarkan klasifikasinya menurut (Anurogo, 2011) diantaranya faktor endokrin, kelainan organik, faktor kejiwaan atau gangguan psikis, faktor konstitusi dan faktor alergi. Faktor – faktor resiko lainnya antara lain umur, haid pertama (*menarche*) usia amat dini, status perkawinan, periode haid yang lama, aliran darah haid yang hebat, merokok, riwayat keluarga, kebiasaan olahraga, kegemukan, dan konsumsi alkohol.

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 19–20 tahun yaitu 13 orang (47%). Didalam teori usia merupakan faktor resiko nyeri haid dimana pada wanita usia muda yang belum

mencapai kematangan secara biologis khususnya kematangan alat reproduksi yaitu pertumbuhan endometrium belum sempurna sehingga kontraksi distritmik lapisan miometrium yang dialami menyebabkan nyeri yang disebut dengan nyeri haid atau dismenore (Anurogo,2011).

Berdasarkan tabel 2, karakteristik responden berdasarkan berat badan menunjukkan sebagian besar responden memiliki berat badan normal yaitu sebanyak 20 orang (74%). Menurut (Anurogo, 2011). Berat badan menjadi salah satu faktor terjadinya nyeri haid atau dismenore, hal tersebut dikarenakan pada wanita dengan berat badan berlebih atau tidak ideal dan obesitas produksi hormone esterogen tidak hanya dihasilkan oleh ovarium tetapi juga lemak yang berasal dari bawah kulit hal ini menyebabkan keluarnya luteinizing hormone (LH) sebelum waktunya. LH yang terlalu cepat keluar menyebabkan telur tidak bisa pecah dan progesterone tidak terangsang sehingga menyebabkan haid terganggu seperti jumlah haid terlalu banyak dan haid yang memanjang hingga menimbulkan nyeri pada saat haid. Hal tersebut juga dibuktikan dengan jumlah responden dengan berat badan ideal lebih sedikit mengalami nyeri haid yaitu sebanyak 6 orang responden dibandingkan dengan responden yang memiliki berat badan normal atau obesitas lebih banyak mengalami nyeri haid yaitu sebanyak 21 orang.

Berdasarkan tabel 3, karakteristik responden berdasarkan usia menarche menunjukkan sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 – 16 tahun sebanyak 23 orang (85%). Menurut (Anurogo,2011) menarche normal terjadi pada usia 11 – 13 tahun, menarche pada usia dini menyebabkan alat – alat reproduksi belum berfungsi secara sempurna dan belum siap mengalami perubahan – perubahan dalam fungsi hormone sehingga mengakibatkan nyeri pada saat haid. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar responden mengalami menarche pada usia normal 12 – 16 tahun dan sebagian besar responden tersebut mengalami nyeri haid skala ringan yaitu sebanyak 17 orang dibandingkan dengan responden pada usia yang sama namun mengalami nyeri haid skala sedang sebanyak 5 orang dan nyeri haid skala berat 1

orang, jumlah responden yang mengalami nyeri haid skala ringan lebih banyak.

Berdasarkan tabel 5.4, karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi menunjukkan lebih dari 50% responden mengalami menstruasi selama 3 – 7 hari yaitu sebanyak 15 orang (56%). Menurut Anurogo (2011), lama menstruasi lebih dari normal (7 hari) mengakibatkan uterus berkontraksi lebih lama, lebih sering berkontraksi dan lebih banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Prostaglandin yang dikeluarkan dalam jumlah banyak dan berlebihan akan menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi pada wanita, sedangkan kontraksi uterus terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhambat dan menyebabkan terjadinya dismenore.

Berdasarkan tabel 5, karakteristik responden berdasarkan kebiasaan olahraga responden, menunjukkan lebih dari 50% responden memiliki kebiasaan olahraga seminggu – satu bulan sekali yaitu sebanyak 14 orang (52%). Menurut (Harry,2007 dalam Marlinda,2013) Olahraga secara teratur dapat memperlancar aliran darah pada otot disekitar rahim sehingga akan meredakan nyeri pada saat haid. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri, hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam otak dan susunan syaraf tulang belakang tubuh akan menghasilkan hormone endorphin. Hormone ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Hormone endorphin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga menjadi lebih nyaman, gembira dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot rahim (Sugani&priandarini,2010 dalam Ismarozi,2015).

Berdasarkan tabel 6, karakteristik responden berdasarkan riwayat stres menunjukkan lebih dari 50% responden kadang – kadang masih mengalami stress yaitu sebanyak 16 orang (59%). Menurut (Anurogo, 2011) faktor kejiwaan atau gangguan psikis termasuk emosional yang tidak stabil merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri haid. Saat stress maka tubuh akan menghasilkan hormone adrenalin yang menyebabkan otot – otot tubuh menegang termasuk otot – otot uterus,

estrogen yang menyebabkan kontraksi uterus secara berlebihan, progesterone menyebabkan kontraksi uterus terhambat dan hormone prostaglandin menyebabkan rasa nyeri saat haid.

Berdasarkan tabel 7, karakteristik responden berdasarkan riwayat dismenore menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri haid berasal dari riwayat ibu yang mengalami nyeri haid juga yaitu sebanyak 19 orang (70%). Menurut Andi Nurul (2013), bahwa riwayat keluarga (ibu atau saudara perempuan kandung) yang mengalami nyeri haid atau dismenore menyebabkan seseorang wanita untuk menderita dismenore, hal tersebut dikarenakan adanya faktor genetic yang dapat mempengaruhi keadaan responden sehingga apabila ada keluarga responden yang mengalami dismenore cenderung mempengaruhi psikis responden.

Berdasarkan tabel 8, karakteristik responden berdasarkan keteraturan menstruasi menunjukkan sebagian besar responden mengalami menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 24 orang (89%). Menurut Anurogo (2011), pada awal masa menstruasi (12 bulan setelah menarche) sering terjadi siklus yang *anovulatoir* atau menstruasi tanpa pelepasan sel telur yang disebabkan kurangnya respons umpan balik dari hipotalamus terhadap estrogen dan ovarium. Paparan estrogen yang terus menerus pada ovarium dan peluruhan endometrium yang berpoliferasi mengakibatkan pola menstruasi yang tidak teratur dan sering disertai dengan rasa nyeri. Siklus menstruasi akan normal 3 tahun setelah menarche yaitu (24 – 31 hari) karena hormone – hormone reproduksi berfungsi dengan baik dan nyeri haid akan semakin menurun.

Identifikasi Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Senam Dismenore

Berdasarkan tabel 10, distribusi data pengukuran skala nyeri haid sesudah dilakukan senam dismenore menunjukkan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri haid (dismenore) yaitu sebanyak 19 orang (70%). Menurut Dito Anurogo (2011), melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari dapat memperlancar aliran darah pada otot disekitar rahim sehingga akan meredakan nyeri pada saat

haid. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri, hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam otak dan susunan syaraf tulang belakang tubuh akan menghasilkan hormone endorphin. Hormone ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2007 dalam Marlinda, 2013). Hormone endorphin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga menjadi lebih nyaman, gembira dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot rahim (Sugani & Piandarini, 2010 dalam Ismarozi, 2015).

Identifikasi Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Haid

Berdasarkan tabel 5.11, tabulasi silang pengukuran skala nyeri haid responden sebelum dan sesudah melakukan senam dismenore menunjukkan, setelah dilakukan senam dismenore sebagian besar responden tidak mengalami nyeri haid yaitu sebanyak 19 orang (70%), sedangkan responden yang mengalami nyeri skala ringan sebanyak 6 orang (22%) dan responden yang mengalami nyeri sedang 2 orang (8%). Berdasarkan hasil uji statistik wilcoxon menunjukkan hasil $p < 0,05$ dan dengan demikian dapat diartikan bahwa H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid. Sebelum dilakukan senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri haid skala ringan dan nyeri haid skala sedang. Sesudah dilakukan senam dismenore respon nyeri yang dirasakan sebagian besar responden yaitu tidak nyeri dan nyeri haid skala ringan dibuktikan dengan hasil mean rank 12,00.

Menurut (Sugiani & Priandarini 2010 dalam Ismarozi, 2015) Pada saat menstruasi tubuh bereaksi mengalami stress, sehingga menyebabkan penurunan ketahanan terhadap nyeri. Selain itu pada saat tubuh mengalami stress maka tubuh akan memproduksi hormone adrenalin, esterogen, progesterone dan prostaglandin yang berlebihan. Esterogen berlebih dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesterone bersifat menghambat kontraksi dan adrenalin berlebih dapat menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim.

Pengaruh peningkatan ketiga hormone tersebut dapat mengakibatkan terjadinya nyeri pada saat mensruasi. Senam dismenore merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat menghasilkan hormone β -endorphin, hormone ini diproduksi oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormone tersebut memiliki fungsi sebagai penenang alami dari tubuh dan dapat menghilangkan rasa nyeri. Pada saat melakukan senam maka β -endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan system limbic yang memiliki fungsi untuk mengatur emosi dan stress agar produksi hormone penyebab nyeri haid dalam hipotalamus dan system limbic yaitu adrenalin, esterogen, progesterone dan prostaglandin dapat dikendalikan dan nyeri haid dapat berkurang atau hilang.

Senam dismenore berpengaruh terhadap nyeri haid dikarenakan pada saat responden melakukan senam dismenore tubuh menghasilkan hormone β -endorphin yang berfungsi mengatur emosi dan stress sehingga produksi hormone – hormone penyebab nyeri seperti adrenalin, esterogen, progesterone dan prostaglandin dapat dikendalikan dan nyeri haid dapat berkurang atau hilang. Selain hal tersebut senam dismenore dilakukan dengan waktu yang tepat yaitu 5 – 7 hari sebelum menstruasi, tahap – tahap yang tepat serta dilaksanakan dengan prosedur yang tepat. Kepatuhan responden dalam mengikuti senam dismenore, responden kooperatif dan mudah untuk bekerjasama dalam melakukan senam dismenore juga berperan penting dalam keberhasilan.

SIMPULAN

Nyeri haid responden sebelum dilakukan senam dismenore sebagian besar termasuk katagori nyeri skala ringan.

Nyeri haid responden setelah dilakukan senam dismenore sebagian besar nyeri yang dirasakan hilang atau tidak mengalami nyeri lagi

Uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi $p=0,000$, yang berarti terdapat pengaruh senam dismenore terhadap nyeri haid dengan ditunjukkan adanya perubahan skala nyeri haid responden Prodi Kebidanan Stikes William Booth Surabaya

DAFTAR PUSTAKA

Dismenore pada Remaja Putri di SMUN 2 Sumenep. Skripsi.

- Anurogo,D & Wulandari, A (2011), Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, Yogyakarta: Andi
- Depkes R.I, (2003), Survey Indeks Masa Tubuh(IMT), Pengumpulan Status Gizi Orang Dewasa Berdasarkan IMT. Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Harunriyanto, (2008). Dismenore Masih Sering Membayangi Wanita
- Ismarozzi,D dkk (2015), Efektifitas Senam dismenore terhadap penanganan nyeri haid primer pada remaja,JOM Vol.2 No.1 Februari
- Kumalasari,I & Andhyantoro, I (2012), Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan,Jakarta: Salemba Medika
- Kusmiran, E (2011), Kesehatan Reproduksi: Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika
- Laili,N (2012), Perbedaan tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putrid di SMAN 2 Jember, Skripsi
- Marlinda, R dkk (2013), Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putrid di Desa Sidoharjo,Kecamatan Pati., Jurnal Keperawatan Maternitas,Volume 1 no.2
- Monica, N dkk.(2014). *Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMP negeri 2 siantan kabupaten Pontianak.* Skripsi.
- Rahayu, Maria.A,dkk. (2014). *Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada mahasiwa program studi DIII kebidanan karawang tahun 2013.* Jurnal Ilmiah Solusi Vol.1, No.2.
- Retnoningrum, (2014). *Hubungan Antara Riwayat Dismenore Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Berat Pada Remaja Putri Di SMP Islam Terpadu Miftahul Ulum Ungaran.* Skripsi.
- Rinawati, (2013). *Pengaruh senam Dismenore terhadap perubahan dismenore primer pada siswi kelas XI MA Muhammadiyah kedungpanji Magetan.* Skripsi.
- Suparto, Ahmad (2011). *Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi*